

## Ã‰coPoids Ã‰goPoids

Un livre pour contrÃ©ler son alimentation, Ã©crit par Michel Lefebvre, prÃ©facÃ© par le docteur Alain Morel. Adice-Ã‰dition, octobre 2009.

Titre  
Ã‰coPoids Ã‰goPoids

Auteur  
Michel Lefebvre

Ã‰diteur  
Adice-Ã‰dition

Soleils Diffusion & Distribution

ISBN  
978-2-915425-03-1

Pages  
162

Sortie  
octobre 2009

Prix  
22,80 euros

Achat

Michel LEFEBVRE

Â

Un livre pour comprendre les mécanismes de prises de poids, pour contrôler son poids avec son intelligence. Un livre pratique au quotidien devant son assiette...

Et aussi une interrogation sur notre information concernant l'alimentation ; une réflexion sur notre autonomie dans une culture occidentale prétendant la consommation ; un appel pour une lutte contre un gaspillage planétaire des aliments.

La préface a été rédigée par le docteur Alain Morel, secrétaire général de la Fédération française d'addictologie administrateur de l'Association des intervenants en toxicomanie, directeur général d'une association regroupant des centres médico-sociaux - OPPELIA.

24 fiches pratiques, insérées en fin d'ouvrage, décomposent la composition et la valeur calorique des principaux aliments.

À coPoids est une démarche pour contrôler son poids ou À goPoids : le poids que l'on a choisi.

Â

L'auteur - Michel Lefebvre est ingénieur conseil, fondateur d'une société d'ingénierie des systèmes d'information et animateur d'une association de recherche sur les logiques des pouvoirs. Auteur de plusieurs ouvrages socioéconomiques, il a aussi dirigé des réalisations de DVD et de films dans les domaines de la santé en partenariat avec des personnalités scientifiques et des institutions.

Interview de l'auteur sur le site Le choix des libraires

Extraits sur le site À coPoids-À goPoids

Â

Le gaspillage mondial de nourritures

Le fait de manger systématiquement de trop avec son corollaire, laisser son corps évacuer les excès, n'est pas satisfaisant sur le plan de la santé et est dérangeant au plan civique. Manger par inconscience, par négligence, en

moyenne 20 % de trop par rapport aux normes en vigueur qui, elles-mêmes sont certainement surestimées de 20 %, devient un vrai problème de société.

Je me suis posé cette question : est-ce que j'étais le seul à avoir mangé excessivement ? À l'évidence, non, d'après les observations des pratiques de mes voisins de table.

Je ne pouvais plus considérer qu'il était normal que des centaines de millions de personnes dans les pays dits riches consomment en excès sans conscience des produits dont on sait très bien que leur production est dévoreuse d'énergie, polluante, toxique, biocide et par conséquent dangereuse pour la planète qui se révèle fragile.

Les chiffres cités par Serge Latouche, dans son livre "Le Pari de la décroissance" [Fayard, Paris, 2006], sont frappants. À titre d'exemple, citons ceux-ci : "Ainsi, pour que l'élevage intensif fonctionne en Europe, il faut qu'une surface équivalente à sept fois celle de ce continent soit employée dans d'autres pays à produire l'alimentation que réclament les animaux élevés selon ce monde industriel."

Consommer trop de pain, trop de fromage, trop de viande, trop de kilocalories, c'est consommer inutilement des engrains, des pesticides, des transports ; c'est produire toutes sortes de produits connexes tels que les additifs chimiques, les emballages, le plastique ; c'est aussi consommer du pétrole.

L'importance des populations en situation de famine, les menaces sur la santé publique d'une suralimentation, les risques de conflits, les ressources limitées de la terre en énergie et en eau sont des défis majeurs à relever dans les prochaines années.

Il me semble que manger au plus juste devient du ressort de la conscience politique pour éviter que la rationalité des faits engendre à terme des systèmes contraignants, voire totalitaires, de rationnement.

Je constate que parler de l'appréciation des calories apportées par un repas provoque chez de nombreuses personnes des réactions allant de la surprise à l'hostilité en passant par l'ironie, par des sous-entendus sur le manque de savoir-vivre que supposent de telles paroles. Limiter la viande pour des raisons d'économie en équivalent pétrole semble abstrait. À éviter de consommer des produits qui voyagent inutilement des centaines de kilomètres relativement au sacrifice.

De toute évidence, une révolution culturelle dans nos habitudes alimentaires s'impose.